

Rozhodnutí
zdravě žít
může

změnit
tvůj život!

1

www.secretsofwellness.org



CÍRKEV ADVENTISTŮ
SEDMÉHO DNE

150^{OF}
ROKOV ZDRAVOTNEJ OSVETY

Tajemství
zdravé
kondice

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Zdravé návyky mohou hrát v životě velkou roli. Mohou přidat kvalitu i délku tvému životu. Prodloužení života by nebylo zajímavé, kdyby šlo jen pár let navíc – v nemocech, s hendikepy a bez radosti ze života. Bylo však zjištěno, že ty samé změny životního stylu, které přidají roky ke tvému životu, současně vdechnou více života do tvých let!

Proces stárnutí se zrychluje, pokud kouříme, užíváme alkohol, moc se nehýbeme, neumíme se vypořádat se stresem, málo spíme a špatně se stravujeme. Výzkumy na populacích z celého světa odhalily, že nízkotučná rostlinná strava spojená s dostatečnou tělesnou aktivitou sehrává v dlouhověkosti důležitou roli. Udělej si inventuru svého životního stylu – uvidíš, kde se dá co zlepšit.

Naplň svůj život významem a smyslem. Ti, kteří uvádějí, že se ze života radují, mívají méně zdravotních problémů a bývají méně nemocní. Trpí méně stresem, pocitu smutku i hněvu. Pokud jsi šťastný, máš více energie a lépe se vyrovnáváš s překážkami. Kromě toho jsi kreativnější a výkonnější v práci – a žiješ zdravějším a delším životem.

Dobré zdravotní návyky nejsou zárukou dlouhého života. Pravděpodobnost toho, že budeš žít déle a lépe, se však zvyšuje. Výzkum ukazuje, že čím dříve v životě člověk začne praktikovat dobré návyky, tím větší prospěch může zaznamenat. Chceš žít kvalitnějším životem? Proč se nerozhodnout a nezačít hned dnes?

Dr. Winston Craig

vysokoškolský pedagog v oblasti výživy
a zdravého životního stylu

